



我確診了，我痊癒了~



親愛的同學們：

隨著全球Omicron變異株疫情肆虐，身邊確診的人越來越多，常常使人感到不安、人心惶惶，害怕自己也會被傳染。你也會這樣嗎？別擔心，一旦確診，遵照中央疫情指揮中心的防疫措施與規定，我們都可以從染疫後慢慢痊癒，恢復健康喔！



痊癒後返回學校上課的你，或是身邊有人隔離結束後返校上課時，你可以：



1. 平常心看待，同理心對待：可以返回學校上課，就代表「已經恢復身體健康了」，只要落實防疫規定，不需要懼怕或嘲笑。
2. 繼續遵守防疫規定：勤洗手、戴口罩、噴酒精、保持社交距離、避免同桌共食。
3. 維持健康的生活方式：注意身體變化，測量體溫、注意身體症狀，多運動、充足睡眠、攝取足夠的營養，提升身體免疫力
4. 安定心情，懷抱希望：練習接納情緒，適時轉移注意力至感興趣的事物上。
5. 如有輔導需求，可尋求輔導室人員的協助，也可撥打彰化縣學生輔導諮商中心安心專線：04-8357885。

❤️ 彰化縣政府教育處關心您 ❤️

濁水之北 烏溪之南 幸福彰化 教育希望